

1ª EDIÇÃO

15 FEVEREIRO

revista rutis

EXCLUSIVA

CHEGOU A UNIVERSIDADE SENIOR VIRTUAL 2.0!

Descubra os novos
projetos da Rutis



pág. 9



7 DICAS PARA DORMIR MELHOR

SENTE-SE CANSADO DO ISOLAMENTO?
NÃO CONSEGUIR DORMIR BEM DEVIDO A
PREOCUPAÇÕES?

Nós ajudamos!

**QUEREMOS SABER DE SI!
ENVIE-NOS AS SUAS NOTÍCIAS**



LUIS JACOB

PRESIDENTE-FUNDADOR RUTIS

Caros alunos, professores e dirigentes das Universidades Seniores,

Este é o primeiro número da Exclusiva, a revista da RUTIS exclusiva para vós. Pretendemos com esta edição aproximarmo-nos mais uns dos outros, principalmente neste tempo de confinamento.

Nestes tempos conturbados é importante que continuemos ativos dentro de casa. Esta pandemia alterou a vida de todas as pessoas e das instituições. As Universidades Seniores (US) não foram exceção e desde Março de 2020 que as aulas presenciais estão suspensas. Nesse período as US, os alunos e os professores tiveram que se adaptar muito rapidamente ao meio digital e posso dizer que o fizeram com sucesso. Segundo o nosso inquérito 72% das US tiveram algum tipo de atividades online. Sabemos também que este serviço digital chegou apenas a uma pequena parte dos alunos, entre 20% a 30%, devido à dificuldade de acesso dos alunos aos meios informáticas e à rede de internet, por desconhecimento e/ou por desinteresse, mas aqueles que chegou foi muito importante para minorar este isolamento obrigatório.

A RUTIS criou em Março de 2020 a Universidade Sénior Virtual (USV) para os seniores de todo o país, alunos ou não das US, terem acesso a aulas e atividades diversas. Em fevereiro de 2021 apresentamos a USV 2.0, uma versão nova e melhorada.

Esta revista será uma parte especial da USV e contará com o contributo de todos para crescer.

Estamos cientes que a presença online não substitui de forma alguma o convívio e participação diária nas US, mas é o possível e o recomendável de momento. Vamos esperar mais um pouco, em segurança, e com a esperança que voltaremos a estar juntos, ao vivo e felizes de novo. Até lá continuamos juntos e ativos online.

Luis Jacob,

Presidente-fundador da RUTIS

Doutorado em Ciências de Educação e professor no ensino superior.

ENTREVISTA

Dulce Mota

Relações públicas da Rutis , Mestre em Relações Internacionais

“O universo escuta! Cuidado com o que deseja!”



Faço a selecção dos participantes dos diversos eventos nacionais (Festivais de teatro, música, dança, Concurso de Cultura Geral, festival de Desporto, Encontros Nacionais de Universidades), que são co-organizados entre a RUTIS e a Universidade que recebe o evento. Não raras vezes, é-me também solicitada a apresentação desses mesmos festivais.

Desde 2008 faço parte da equipa técnica dos projectos europeus Grundtvig e mais recentemente ERASMUS +, como investigadora. Faço também a coordenação de alguns desses projectos ERASMUS assim como no Programa AAL com a Fundação para a Ciência e Tecnologia. Para terminar, não obstante o facto da polivalência ser normal em Instituições com equipas pequenas como a RUTIS, represento ainda a Instituição no país e no estrangeiro, realizando palestras em congressos, seminários e conferências, quer se tratem de eventos específicos sobre a Educação ao longo da vida quer sejam de carácter geral.

1 Há quanto tempo trabalha na RUTIS?

Trabalho na RUTIS há 14 anos.

2 Quais são as suas funções na RUTIS?

De uma forma geral e de acordo com a categoria profissional, exerço a função de Relações Públicas. Implica, numa primeira fase, a criação de laços com os Membros da RUTIS, com Sponsors e com parceiros. Os esclarecimentos da entrada para a rede nacional, as obrigações a que as Universidades Seniores ficam sujeitas assim como alguns conselhos (baseados na experiência adquirida) fazem também parte do meu quotidiano.

3 Qual foi a viagem que mais gostou?

É difícil responder ... Em termos paisagísticos e pela forma de acolhimento e organização de toda a viagem apontaria a Eslovénia quando coordenei um projecto sobre Emigração.

Se falar em termos de realização profissional, de aprendizagens que realizei, tenho de referir a Dinamarca. Curiosamente, e tendo já participado em quase vinte projectos, estas duas viagens foram no âmbito do mesmo.

4 Qual a sua maior conquista?

Em termos pessoais, a minha maior conquista foi, como qualquer mãe diria, a experiência da maternidade, com todas as alegrias e receios que isso implica e continuará a implicar para o resto dos meus dias. Em termos profissionais e no âmbito da minha actividade na RUTIS, foi uma conquista de grupo e o culminar de 10 anos de investimento nesta rede, que foi o reconhecimento desse trabalho pelo Conselho de Ministros pois, todas as conquistas que vierem a acontecer de futuro serão sempre o reflexo do "desbravar" de terreno inicial, sem apoios financeiros, sem rede de suporte, mas com a vontade de acreditar que era possível.

5 Livro de referência?

Tenho muitos, mas vou referir "Les Misérables" de Vitor Hugo... pela História, pelas belíssimas descrições, mas acima de tudo, porque nos faz entender uma época e uma divisão da sociedade que, a meu ver, julgamos (só julgamos!) estar muito distante...

6 A sua melhor qualidade?

Não é fácil falar ser advogado em causa própria, mas posso dizer que me considero uma pessoa flexível, com capacidade de adaptação a diferentes ambientes com exigências de diferentes níveis.



7 O que ainda lhe falta fazer?

Espero que me falte ainda muito, porquanto não terei feito um terço do que me imagino poder vir a fazer. A curto prazo, refiro a publicação de uma obra de ficção.



7 dicas para *dormir melhor*

"Um inquérito revelou que 48% da população não dorme o suficiente. Revê-se nesta situação? Coloque em prática estas dicas para dormir melhor.



1. Tenha hora certa para acordar e deitar...

Provavelmente, acorda todas as manhãs à mesma hora, seja por causa do trabalho ou porque tem de despachar os filhos para a escola. Por isso, não será muito difícil criar o hábito de ter também uma hora fixa para se deitar todos os dias, incluindo fins de semana! O nosso corpo precisa de uma rotina.

2. Pratique exercício físico

A prática regular de exercício físico provoca a libertação de neurotransmissores que favorecem a sensação de bem-estar, atenuando o stress e a ansiedade.

3. Não ceda ao apelo das sestas

As sestas são de evitar, especialmente para quem sofre de insónias. Se não conseguir resistir a uma sesta, tente que seja curta - não mais do que 30 minutos e de preferência logo após o almoço, para que não interfira com o sono da noite.

4. Aprenda a gerir o stress

Organize a sua semana, defina prioridades e delegue tarefas sempre que possível. Reserve algum tempo

5. Evite a cafeína à tarde e à noite

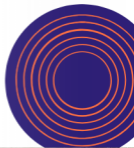
A cafeína é uma substância estimulante e, como tal, inibe o sono. Por isso, evite o café e as bebidas com cafeína (como refrigerantes ou chá preto) a partir da tarde.

6. Atenção ao que come ao jantar

O jantar deve ser ligeiro, pois as refeições pesadas tornam mais difícil adormecer e resultam num sono mais agitado e superficial.

7. Vá dormir só quando tiver sono

“Não conseguir adormecer cria ansiedade (geralmente damos por nós a pensar que só vamos dormir sete, seis, cinco horas), o que faz com que se tenha ainda maior dificuldade em adormecer.”



***SENTE-SE CANSADO DO
CONFINAMENTO?***



***COM SAUDADES DO
CONVÍVIO?***



A USV 2.0 TEM A SOLUÇÃO


Com um horário renovado e com novas rubricas feitas a pensar em si!

Mais informações em www.seniorvirtual.pt.





Estas são as disciplinas que pode encontrar no horário renovado!

- **Economia por Domingos Armando**
 - **Formação Tecnológica por Aquiles Boiça**
 - **Lugares do Mundo por António Varanda e Fátima Marques**
 - **Sociologia por Manuel Biltres (RUTIS Porto)**
 - **Inglês por Ana Redondo**
 - **Tempo, Clima e Ambiente por António de Azevedo Júnior (USEMA)**
 - **Desenvolvimento Pessoal e Coaching por Inês Melo**
 - **Meditação por Fernanda das Neves (USEMA)**
 - **Literatura e Poesia por Célia Aldegalega**
 - **Cultura Sul-americana por Cristiana Azevedo (Brasil)**
 - **Laboratório: O que a minha história conta por Mónica Rodrigues**
 - **Informática por Andreia Veloso**
 - **Cafés filosóficos por Celeste Raposo**
 - **Clube de Leitura por Natália Garcia**
- 

Média das US



168 ALUNOS



20 PROFESSORES

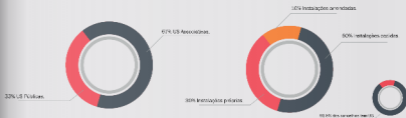


1 FUNCIONÁRIO



368 US

296 Registradas.



Alunos Seniores 61.974



- Tem todas as habilitações.
- Possuem diferentes rendimentos.
- Média de 68 anos. Moda (65-75)
- Vão a 4 disciplinas por semana.

Professores 7.544



90%
São
Voluntários.

- São de várias idades
- Maioria licenciados
- Dão aulas 2 horas por semana
- 80% muito contentes com o trabalho



À descoberta das
NOSSAS TERRAS

SANTARÉM



Scalabis para os Romanos, Santa Iria ou Irene para os Visigodos, Chantarrim para os Árabes e Santarém atualmente, os primeiros vestígios documentados da ocupação humana neste local remontam ao século VIII a.c.. Santarém teve durante séculos uma grande importância devido à sua localização geográfica, no centro do país e nas margens da antiga "auto-estrada" do rio Tejo e à grande fertilidade dos campos circundantes. Conquistada aos árabes pelo D. Afonso Henriques em 1147 foi das cidades mais importantes no início de Portugal, tendo posteriormente vindo a perder importância. Alguns acontecimentos contribuíram para isso como a morte do infante Afonso de Portugal, único filho e herdeiro de D. João II e de D. Leonor, em 1491, que tornou a cidade amaldiçoada para os reis, o terramoto de 1755 de Lisboa cujos efeitos ainda são hoje visíveis em algumas ruínas; a invasão das tropas francesas em 1810 e a guerra civil de 1832 entre Miguelistas e Liberais.

Da história recente salientamos a saída da coluna blindada de Salgueiro Maia no 25 de Abril, do quartel de Santarém.



Numa visita a Santarém aconselhamos os miradouros do Liceu ou das Portas de Sol onde pode apreciar umas das melhores vistas do país; as igrejas da Graça ou de Santa Clara exemplos da arte gótica; a Igreja do Milagre com a sua lenda; os azulejos do Mercado Municipal ou o Convento de São Francisco. Para comer recomendamos o inevitável restaurante "Quinzena" ou o "Balcão" e provar os pampilhos e as Celeste, doces típicos de Santarém.

ALMEIRIM



"Situada numa planície aberta no Vale do Tejo, a freguesia de Almeirim é sede do concelho homónimo, no distrito de Santarém. O seu orago é São João Baptista, todos os anos celebrado em romaria a 24 de Junho.

Almeirim foi criada em 1411 por Dom João I, a partir da implementação da Coutada Real de Almeirim, cujo território foi demarcado em 1424; o mesmo monarca edificou no local um palácio, rodeando-o de amplos e belos jardins e hortas. Em 1430, Dom Duarte, ainda infante, mandou aqui construir uma torre que no entanto foi destruída a mando de Dom João I. Almeirim foi palco de importantes acontecimentos da história de Portugal: as cortes foram aqui convocadas por duas vezes, primeiro por Dom João III para o juramento do Príncipe Dom João e depois pelo Cardeal Dom Henrique, por causa da sucessão do reino.



Com a elevação de Almeirim a cidade, a 20 de Junho de 1991, a freguesia sede sentiu também um importante impulso; por se encontrar inserida na cidade, as atividades económicas praticadas pela população são bastante variadas. No entanto, sendo o núcleo do qual nasce o concelho, a freguesia é uma zona onde, desde cedo, se desenvolvem as práticas agrícolas e a criação de gado. Na agricultura, destacam-se as culturas da vinha, do melão e dos laranjais. "

Numa visita a Almeirim recomendamos o inevitável restaurante "Pinheiro" ou o "Forno" e provando a típica sopa da Pedra.

<http://jf-almeirim.pt/historia/>

Sugestões de cultura



Visite virtualmente 11 museus,

<https://www.viagensemiudos.pt/museus-virtuais-gratuitos/>

Assista em casa à peça “Ultima Hora” no Teatro D. Maria a 3 euros com Maria Rueff e Miguel Guilherme.

https://tndm.bol.pt/Comprar/Bilhetes/94122-ultima_hora-sala_online_d_maria_ii/

Um livro A Improvável Viagem de Harold Fry.

“Para Harold Fry os dias são todos iguais desde que se reformou. Nada acontece na pequena aldeia onde vive com a mulher Maureen, que se irrita com quase tudo o que ele faz. Até que uma carta vem mudar tudo: Queenie Hennessy, uma amiga de longa data que não vê há vinte anos, e que está agora doente numa casa de saúde, decide dar notícias. Harold responde-lhe rapidamente e sai para colocar a carta no marco do correio.” Uma história memorável.

<https://www.wook.pt/livro/a-improvavel-viagem-de-harold-fry-rachel-joyce/12289461>

**Queremos
saber de si!**

Partilhe connosco através do
email e apareça na próxima edição!

geral@seniorvirtual.pt

A RUTIS tem o apoio de :



REPÚBLICA
PORTUGUESA

TRABALHO, SOLIDARIEDADE
E SEGURANÇA SOCIAL

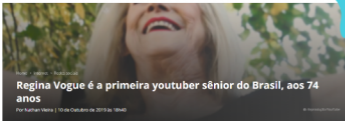


INSTITUTO DA SEGURANÇA SOCIAL, I.P.



ATUALIDADE





Home » Notícias » Notícias locais

Regina Vogue é a primeira youtuber sênior do Brasil, aos 74 anos

Por Nathan Viana | 10 de Outubro de 2019 às 18h40

6 minutos de leitura

"O canal, que ganhou o nome de Gira Regina, já está disponível na plataforma. Com isso, Regina se torna a primeira youtuber sênior do Brasil. "Eu prefiro dizer crescida. Porque a idade nos faz crescer. Esse negócio de melhor idade, sênior etc. não denomina corretamente nossa experiência", afirma Regina, que promete um conteúdo autêntico e característico dos desafios próprios dessa faixa etária."

<https://canaltech.com.br/redes-sociais/regina-vogue-e-a-primeira-youtuber-senior-do-brasil-aos-74-anos-152123/>

COVID-19

Vacinação COVID-19

"Toda a população portuguesa poderá ser vacinada, desde que seja elegível de acordo com as indicações clínicas aprovadas para cada vacina na União Europeia. Contudo, foram definidos grupos prioritários, por estarem mais vulneráveis à COVID-19.

A partir de fevereiro de 2021:

Pessoas de idade ≥ 50 anos, com pelo menos uma das seguintes patologias:

Insuficiência cardíaca; Doença coronária; Insuficiência renal (Taxa de Filtração Glomerular < 60 ml/min); (DPOC) ou doença respiratória crónica sob suporte ventilatório e/ou oxigenoterapia de longa duração; Pessoas com 80 ou mais anos de idade."

<https://covid19.min-saude.pt/vacinacao/>

Os irmãos mais velhos do mundo são portugueses. Albano e Alberto têm 111 e 109 anos

Albano e Alberto surgem no livro de recordes do Guinness como os dois irmãos mais velhos do mundo.

"Os dois homenageados chamam-se Albano e Alberto Andrade, e é um motivo de grande satisfação podermos celebrar ainda em vida o percurso destes dois feirenses, que, pelas indicações que temos, são os dois irmãos mais velhos do mundo", declarou à Lusa o presidente da Câmara.

O facto foi reconhecido pelo Guinness World of Records, que regista recordes mundiais em vários domínios e já em 2019 destacava o mérito dos dois portugueses."

<https://www.tsf.pt/portugal/sociedade/os-irmaos-mais-velhos-do-mundo-sao-portugueses-albano-e-alberto-tem-111-e-109-anos-13318706.html>



Operação Censos Sénior 2020 – Balanço

A Guarda Nacional Republicana, durante o mês de outubro de 2020, realizou a Operação "Censos Sénior", com o objetivo de identificar a população idosa, que vive sozinha, isolada, ou sozinha e isolada, através da atualização dos registos das edições anteriores.

Durante a operação, os militares privilegiaram o contacto pessoal com as pessoas idosas em situação vulnerável, no sentido de sensibilizarem e alertarem este público-alvo para a adoção de comportamentos de segurança que permitam reduzir o risco de se tornarem vítimas de crimes, nomeadamente em situações de violência, de burla, furto e ainda para prevenir comportamentos de risco associados ao consumo de álcool, bem como para a adoção de medidas preventivas de propagação da pandemia COVID-19"

https://www.gnr.pt/MVC_GNR/Recortes/Details/15479

Estamos cheios de saudades suas!



Prometemos voltar com ainda mais energia!



TESTEMUNHOS



A Universidade Virtual, em tempos de Pandemia, foi, para mim, uma lufada de ar fresco, uma janela literalmente aberta para o Mundo, que me dotou de competências ao nível das novas tecnologias que alargaram os meus horizontes e me permitiu conviver, adquirir e partilhar conhecimentos com Colegas e Professores, em qualquer parte do País e não só, provando assim que confinamento, não tem de ser sinónimo de isolamento! A minha enorme Gratidão.

Leonor Alvim, Barreiro,

Num momento de tanta solidão a USV é a única resposta da sociedade a quem não pode sair de casa. Não deixamos de estar sozinhos mas estamos menos sós. Podemos ver, falar e trocar ideias com pessoas que conhecemos e até podemos conhecer desconhecidos. Obrigada pelo vosso trabalho e pelo que socialmente representam. Talvez estivesse na hora de não pensarem só nos lares mas também nos milhares de idosos que vão a pouco e pouco perdendo a sua autonomia.

Albertina Vaz, Aveiro

Sou aluna da U. S. Virtual lançada pela RUTIS, desde o início do confinamento, portanto desde Abril. Tem sido para mim uma grande mais-valia.. Além do muito que tenho aprendido com excelentes professores, todos voluntários, tenho também convivido imenso e conheci colegas e professores de praticamente todos os pontos de Portugal Continental e também das ilhas.. Muitos de nós encontramos-nos todos os dias e às vezes mais do que uma vez.. Já nos tornámos "Amigos Virtuais" e está projectado um encontro presencialmente, para nos conhecermos, logo que a pandemia o torne possível.. Muito tenho de agradecer à RUTIS por esta iniciativa, que me permitiu tudo isto, durante todos estes meses... Obrigada também a todos os nossos professores pela sua disponibilidade e dedicação e a todos os colegas. Já sentimos a falta uns dos outros, quando não nos vemos numa aula ou outra... Já somos uma Família.. Durante todo este confinamento, nunca me senti só embora viva sozinha.. Mais uma vez, obrigada RUTIS pela Universidade Virtual. Concelção Almeida, Figueira da Foz

Dada a ausência das aulas presenciais devido ao COVID a Universidade Sénior Virtual vem colmatar de certo modo a solidão dos mais velhos e o desejo de continuar a aprender e a conviver, falar, ver pessoas.

Mesmo através do espaço virtual estabelecem-se amizades, criam-se laços o que nesta fase do confinamento mantém a nossa sanidade mental e a esperança de nos voltarmos a encontrar rapidamente.

Para as pessoas com pouca mobilidade ou nenhuma têm uma oportunidade de se sentirem acompanhadas.

Continuem força e muito obrigado.

Isabel Alves, Sintra

A USV, é, algo que dá continuidade às ausentes aulas presenciais, nessa perspetiva podemos manter o contato, a partilha e a aprendizagem, assim através da música, da leitura ou simplesmente da conversa, estaremos sempre juntos e sempre sem receio da pandemia. Outros dias virão com mais LUZ.

Valentim Gomes





Prémios Portugueses



Prémios Europeus



